



HOTEL BRYZA

RESORT & SPA

30.01-2.02.2020

# Mądrość ciała, serca i umysłu

Zimowe odosobnienie

---

## Idea programu

Dla tych z nas, dla których różnorodność zadań i obowiązków, presja czasu, a przede wszystkim duża odpowiedzialność za innych (rodzinę, pracowników, firmę, twórczość lub politykę) są codziennością, szczególnie ważne jest utrzymanie równowagi, wewnętrznej harmonii oraz ochrona przed poczuciem wypalenia. Pomaga nam w tym utrzymanie w codzienności na tyle otwartej świadomości, aby adekwatnie reagować na to, z czym przychodzi nam się konfrontować.

Wymaga to od nas stabilności emocjonalnej, inteligencji ciała, duchowej perspektywy i świadomości "kim jestem?", a także wewnętrznej i zewnętrznej równowagi, wynikającej z integracji tych wszystkich właściwości. Jest to nie lada wyzwanie, gdyż wymaga ono uważności skierowanej do wewnątrz, umiejętności czytania swoich emocji i odczuć płynących z ciała, a także znajomości własnych potrzeb i świadomości naszej tendencji do kompensowania braków.

Odosobnienie „Mądrość ciała, serca i umysłu” odbędzie się w wyjątkowym miejscu, gdzie natura i pora roku sprzyjają wyciszeniu i byciu „przy sobie”. Dodatkowo doskonała kuchnia i możliwość skorzystania ze strefy SPA pomogą nam w zatrzymaniu się w codziennym biegu.

---

## Miejsce i czas

Hotel „Bryza” Resort & Spa w Juracie  
30.01 - 2.02.2020

---

## Warsztaty i wykłady

- Ćwiczenia (grupowe i indywidualne), które wspierają w dotarciu do podstaw naszej tożsamości, a nawet głębiej, czyli do emocjonalnych wzorców i mechanizmów naszego sposobu bycia i działania, zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym.
- Praktyki medytacyjne utrzymujące świadomość w stanie otwartości, nie tylko w tak zwanych trudnych sytuacjach, ale w całej naszej codzienności.
- Praktyka jogi, czyli specjalnie dobrane asany, które wzmacniają kontakt z odczuciami ciała.
- Wykłady przybliżające koncepcje dotyczące naszych podświadomych wzorców działania, które zbyt często blokują naszą elastyczność w działaniu w różnych sytuacjach.



---

## Prowadzący



### dr Alexander Poraj-Żakiej (1964)

- Mistrz zen, dyrektor Centrum Medytacji i Uważności Benediktushof w Holzkirchen (Niemcy).
- Prowadzi osobiste jak i grupowe superwizje oraz warsztaty w różnych krajach Europy.
- Współzałożyciel Fundacji Mądrość Wschodu i Zachodu z siedzibami w Niemczech, Hiszpanii i Polsce.
- Pracował między innymi jako prezes sieci szpitali psychosomatycznych Oberberg w Niemczech, w firmie consultingowej Pape AG oraz korporacji medyczo-farmaceutycznej Boehringer-Ingelheim.
- Publikuje w prasie branżowej, jest autorem książek o tematyce rozwoju osobistego.
- Wykładał na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu, na uniwersytetach w Granadzie (Hiszpania), we Freiburgu i Monastyrze (Niemcy).
- Współpracuje między innymi z: Allianz AG, CD Projekt, Citibank, Credit Suisse, dm, Finanzamt Würzburg, Spitzhüttl Home Company.

---

## Informacje organizacyjne

- Zakwaterowanie, wyżywienie, warsztaty: Hotel Bryza Resort & Spa Jurata.
- Cena za pobyt w pokoju jednoosobowym ze śniadaniem i obiadową kolacją oraz udziałem w warsztacie: 3000 zł.
- Uczestnicy proszeni są o zabranie wygodnych ubrań do ćwiczeń.

---

## Zapisy i informacje formalne

**Izabela Lewandowska**

Email: [i.lewandowska@bryza.pl](mailto:i.lewandowska@bryza.pl)

Telefon: +48 608 688 385 / +48 586 755 464

---

## Pytania dotyczące programu

**Alexander Poraj-Żakiej**

Email: [Alexander.Poraj@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:Alexander.Poraj@benediktushof-holzkirchen.de)

---

## Konto do wpłat

**Bryza Sp. z o.o.**

ul. Międzymorze 2, Jurata 84-141

67 1240 2920 1111 0000 4499 0156



HOTEL BRYZA

RESORT & SPA